

Der Job ist simpel: Laufen

Mein erster 100-Meilen-Lauf beim Taubertal100



Schnell und locker: Nele auf der Strecke

Ich bin so glücklich. Innerhalb von nur vier Wochen habe ich zwei neue Freunde gewonnen. Gefunden durch das Laufen, vereint durch viele Gemeinsamkeiten in der Sicht auf die Welt.

Zuerst die schon mehrfach international erfolgreiche Kroatin Nikolina Sustic, die die 100-Kilometer-Weltmeisterschaft in ihrem eigenen, wunderschönen Land gewann. Als sie hörte, dass wir nach der WM unseren Jahresurlaub dort verbringen wollten, lud sie uns spontan und herzlich zu sich ein und wir verbrachten ein wunderbares und intensives Wochenende miteinander.

Und nur vier Wochen später die sehr gute 24-Stunden-Läuferin Tracy Michelle Dean aus Großbritannien. Mit ihr lief ich zusammen das Debüt auf den 100 Meilen beim Taubertal100, dem „schönsten und längsten Punkt-zu-Punkt-Lauf“, der immer am ersten Oktoberwochenende bei bisher stets herrlichem Herbstwetter stattfindet.

Nach der WM in Kroatien joggte ich morgens vor dem Frühstück 12-20 Kilometer auf der

Straße und wanderte danach mit meinem Mann den restlichen Tag in den Bergen oder dem Hinterland von Südkroatien. Zurück in Berlin blieb dann nicht mehr viel Zeit bis zum Taubertal100, also machte ich auch keine Experimente mehr, sondern das übliche Training.

Der logistische Aufwand

Das Briefing nach der Anreise offenbarte mir noch nützliche Informationen und machte deutlich, welch immensen Aufwand das Organisationsteam um Hubert Beck zu leisten hatte: 25 Checkpoints mit Verpflegung, vier Wettkampfstrecken (50 Kilometer, 71 Kilometer, 100 Kilometer, 100 Meilen), Dropback,- / Gepäck,- / Bustransfers, GPS-Tracking, Streckenmarkierungen mit Leuchtfarbe alle 500 Meter und bei jeder Abbiegung inklusive Blinklichtern im Dunklen und Schildern in den Ortschaften, der romantische Fackellauf um 5:20 Uhr vom Hotel durch die Altstadt von Rothenburg hinunter zum Start, zwei Siegerehrungen mit kräftigem Ritter-Essen und

Tafelmusik, und mindestens eine durchgemachte Nacht, denn der Zielschluss für die 100 Meilen ist am nächsten Morgen um 8 Uhr.

Am Start um 6 Uhr früh war es dunkel und recht kühl, nach Nele-Maßstäben KALT. Schwierig. Im Dunklen sehe ich fast nichts, und Kälte macht meine Muskeln steif. Zuviel anziehen wollte ich aber auch nicht, um keine Zeit beim Kleiderwechsel und Dropbag-Gesuche zu verlieren. Also war ich froh, als es endlich losging – das verdrängte etwas den hartnäckigen Gedanken an den gefühlten Wahnsinn, den ich hier zum ersten Mal versuchen wollte: 161 Kilometer? Im Dunklen starten und im Dunklen erst wieder ankommen? Wenn überhaupt ... Und das vier Wochen nach der 100-Kilometer-WM? Gut, der Job ist simpel: Laufen. Bis es wieder dunkel wird. Alle zehn Kilometer einen Blick auf die Stoppuhr werfen und einen Riegel essen. Alle fünf Kilometer etwas trinken. Zum Glück hatte ich eine Fahrradbegleitung mit Licht – aber nur, solange ich führende Frau blieb. Der erste Blick auf die Uhr nach 10km zeigte einen Schnitt leicht unter 5 Min/km. Der zweite und dritte und vierte auch. Oje. Das werde ich wohl noch bitter bezahlen ...

Ok, ist jetzt so, erst mal weiter. Es ist 10 Uhr, der Sonnenstand signalisiert einen noch frühen Tag, und der erste von vier Zielbögen die 50-Kilometer-Marke. Einige dürfen hier aufhören. Und ich habe gefühlt noch nicht einmal richtig angefangen. Mir tun schon die Oberschenkel weh – vielleicht von der Kälte am Morgen? Und ich muss noch über zehn Stunden laufen. ZEHN??? Bloß nicht weiter drüber nachdenken. Ich hab es mir ja selber ausgesucht. Zwingt mich ja keiner dazu.

Aber ich kannte die Strecke von den beiden Jahren zuvor (bis Kilometer 100), das brachte wenigstens etwas Kurzweil: Ah – diese Kurve, ah – das Schild mit dem netten Hinweis: 15% Gefälle, ah – der schöne Park, ah – Tauberbischofsheim mit dem zweiten Zielbogen bei Kilometer 71, ah – 80,5 Kilometer, die Hälfte ... HÄLFTE.

Kopfsteinpflaster

Ab jetzt zählt es abwärts. Nein, stimmt nicht, die zwei heftigsten Anstiege des Laufes kommen noch. Aber „nur“ noch 20 Kilometer bis Wertheim, dem dritten Zielbogen nach genau 100 Kilometern. Ok, dann sieht man weiter. Das schöne Kopfsteinpflaster in den schönen Altstädten ist zwar schön, aber frisst auch schön Kraft.

In Wertheim wurde nochmal der GPS-Sender überprüft, den ich dazu mühselig und schon etwas unkoordiniert aus meiner Hosentasche raus- und wieder reinfummeln musste. Aber Sicherheit geht vor, klar. Schnell noch was getrunken und ab hier auch eine zusätzliche Flasche zum Mitnehmen aufgefüllt, denn ab jetzt sind die Checkpoints zehn Kilometer voneinander entfernt.

Der bisher getrunkene Tee rauschte nur durch, also nahm ich ab jetzt das Iso-Getränk – in der Hoffnung, nicht noch mal fünf Mal in die Büsche zu müssen. Und das Getränk bringt ein paar zusätzliche Kohlenhydrate neben den Riegeln – denn langsam konnte ich die nicht mehr sehen.

Aber an den Checkpoints gab es nichts Essbares, was man gut mitnehmen konnte. Kartoffelbrei ist zwar gut und lecker, aber das zivilisierte Löffeln hätte mich zu viel Zeit gekostet. Also 100 Kilometer sind absolviert, nun geht das Rennen richtig los.

Die ersten zehn Kilometer gingen noch. Der Mut der Verzweiflung. Aber ab Kilometer 115 wurde es hart. Der nächste Checkpoint kam und kam nicht, und ich hatte Durst... Der Abstand betrug hier nicht zehn, sondern 12,5 Kilometer!

Bauchgefühl

Die Kraft, um den entgegenkommenden Radfahrern, Fußgängern oder manchmal gar Autos auf dem engen Radweg auszuweichen, schwand immer mehr. Allmählich wurde mir etwas murksig im Bauch, der nur halb

Nele Alder-Baerens

aufgegebene Riegel in meiner Hand klebte immer mehr und wurde nicht weniger im trockenen Mund. Also ließ ich den Verzehr zweier Riegel ausfallen.

Im Gedanken an das noch unendlich weit entfernte Ziel sah ich mich mürrisch – und unfähig zu jeglicher Finishervorfreude – an Hubert Beck vorbeitaumeln – auf der Suche nach dem nächstbesten Stuhl, aus dem ich mich die nächsten zwei Stunden nicht eigenständig herausbewegen würde. Plötzlich wurde mir schwummerig. Das kannte ich noch nicht. Sind das Kreislaufprobleme? Bin ich unterzuckert?

Also schlang ich einen Riegel fast auf ex runter (was auf einmal wieder anstandslos ging), und bereits nach gefühlten fünf Minuten ging es mir deutlich besser. Ha, nur noch 25 Kilometer! Allmählich deutete sich das Ende an, und ab 19 noch zu laufenden Kilometern ging die physische und erst recht psychische Formkurve sogar wieder nach oben. Die Oberschenkel tun weh? Nicht mehr lange! Lass den Schritt laufen!

Es wird dämmerig. Das Tagwerk bald vollbracht. Das Wetter war toll, sonnig, warm, es gab kaum Wind. Also, wer will hier meckern? Und nun ein roter Sonnenuntergang am Main. Eigentlich ganz schön hier, wenn, ja wenn... Aus der Dämmerung wird Dunkelheit, und der nächste Checkpoint ist bereits das ZIEL!

Bodenunebenheiten

Ich sehe wieder fast nichts, versuche leicht versetzt laufend das Frontlicht meiner Fahrradbegleitung zu nutzen (ohne die ich aufgeschmissen gewesen wäre – an dieser Stelle nochmals meinen herzlichsten Dank dem Bruder-Paar Jens und Lars) und fliege dennoch mehrfach fast hin – über Wurzeln, die den Asphalt anheben, über irgendwelche unsichtbaren Baumfrüchte und Unebenheiten im Boden.

Das Abfangen kostet immense Kraft. Das Hinunterlaufen selbst kleinster Brückchen ist mir kaum noch im Laufschrift möglich. Aber ich weiß, es sind nur noch wenige Kilometer... Wir



sind in Gemüden, das Ziel muss jederzeit kommen, da ist es! Der letzte Zielbogen! Noch irgendwie über eine letzte Bordsteinkante überkommen, uff, dann ist es geschafft. Ich bin sooo glücklich...

... dass ich die 100 Meilen in der Summe doch so gut verkraftete, und über diese Finisherzeit von 13:35:31 Stunden, die ich nicht für möglich gehalten hätte (die zweitschnellste Zeit, die jemals von einer Frau gelaufen wurde). Und über zwei neue Freundinnen in nur vier Wochen.

PS.

Schade nur, dass der Rekord nicht anerkannt wird, wenn man schon einmal so eine Zeit laufen kann. Es scheidet wohl an acht Metern zu viel Gefälle. Dabei finde ich persönlich, dass es schwerer ist, bergab zu laufen als bergauf. Klar hätte ich gern eine objektive Anerkennung durch einen Eintrag in eine Rekord-Liste, die mir auch später noch versichert, dass es wahr ist. Aber wenn nicht: Ich bin so dankbar, dass ich das Geschenk – mit meinem Körper und meinem Geist – erleben durfte, diese für mich persönlich einmalige Leistung zu erbringen.

Zusatz von Reiner Hillebrand:

Wäre die Strecke rekordfähig (und würde kein zu großes Gefälle aufweisen), hätte Nele Alder-Baerens den bestehenden Deutschen Rekord von Sigrid Losky (15:02 Stunden) um 1:27 Stunde verbessert. International wäre es die zweitschnellste je gelaufene Zeit: hinter Camille Haron (2017, 12:42 Stunden), aber noch vor der großen Ann Trason (1992, 13:47 Stunden)